**ابر التنحيف؟؟؟**

أن البحث عن علاج فعال وآمن لفقدان الوزن لا ينتهي أبدًا. هناك العديد من ابر التنحيف المنتشرة لكن يجدر الإشارة الى ان إدارة الغذاء والدواء الأمريكية رخصت الابر التالية فقط للاستعمال في تنزيل الوزن للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الوزن

1. ابرة ساكسيندا **Saxenda**)) تعطى يوميا وتمت الموافقة عليها في عام ٢٠١٤
2. ابرة **Wegovy** تعطى مرة واحدة أسبوعيا وتمت الموافقة عليها في عام ٢٠٢١
3. ابرة **Zepbound** تعطى مرة واحدة أسبوعيا وتمت الموافقة عليها في تشرين الثاني عام ٢٠٢٣

هناك أنواع أخرى تم ترخيصها لمعالجة داء السكري من النوع الثاني مثل اوزمبيك (Ozempic ) و مونجارو(Mounjaro) التي يتم استخدامها لتنزيل الوزن حيث اثبتت الدراسات العلمية فعاليتها في ذلك.

تعمل اغلب هذه الابر على هرمون GLP-1 الذي يحفز الجسم لإفراز الانسولين عندما يرتفع مستوى السكر في الدم. أيضا بعض هذه الابر تحتوي على جزئ ثاني الذي يعمل مثل هرمون الأمعاء وهو GIP له تأثير أقل عندما يُعطى بمفرده، إلا أنه يضخم تأثير GLP-1 عندما يتم الجمع بينهما.

يعمل هرمون GLP-1عند إعطائه بكميات أعلى على التفاعل مع أجزاء الدماغ التي تقلل الشهية وتشير إلى الشعور بالشبع. وعند استخدامه مع النظام الغذائي وممارسة الرياضة، فإنه يمكن أن يسبب فقدان كبير للوزن وتقليل خطر الإصابة بالسرطان والسكري وأمراض القلب لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة أو زيادة الوزن.

**الاعراض الجانبية لاستخدام ابر التنحيف؟**

قد يواجه الأشخاص ما يلي:

* الدوار
* التعب
* مشاكل الجهاز الهضمي، مثل الإسهال والإمساك والغازات
* الصداع
* مشاكل في المعدة، بما في ذلك الغثيان والقيء والألم أو الانتفاخ

تعد مشاكل الجهاز الهضمي هي الاعراض الأكثر شيوعًا بين الأشخاص الذين بدأوا للتو باستخدام ابر التنحيف. ولتقليل الآثار الجانبية ينصح الاشخاص بالبدء بجرعة أقل ثم زيادة الكمية بشكل تدريجي وتحت اشراف الطبيب المختص.

**من** **الذي** **يجب** **ولا** **يجب عليه** **استخدام ابر التنحيف** **لفقدان** **الوزن؟**

ابر التنحيف يتم وصفها وفق شروط معينة وليس لكل الأشخاص فيجب ان يكون مؤشر كتلة الجسم BMI أكثر من ٣٠ كغم/م٢ او ٢٧ مع وجود امراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم او داء السكري من النوع الثاني.

**يجب تجنب ابر التنحيف** **إذا** **كان** **لديك**:

* تاريخ سرطان الغدة الدرقية النخاعي
* تاريخ مرض المرارة
* تاريخ التهاب البنكرياس
* حساسية من أحد مكونات الابرة
* متلازمة أورام الغدد الصماء المتعددة من النوع الثاني

من الجدير بالذكر الى ان وكالة الغذاء والدواء الأميركية اشارت الى احتمالية الإصابة بانسداد الأمعاء كأحد الاعراض الجانبية لاستخدام ابرة اوزمبيك كما ان الوكالة الاوبية للأدوية تحقق في ادعاء بعض الأشخاص الذين استخدموا ابر التنحيف حول تعرضهم للكأبة ووجود أفكار انتحارية ولكن لم يتم التأكد من هذه الادعاءات لغاية الان.

. يجب الإشارة انه هذه الابر ليست حلا سحريا لنزول الوزن بل تعتبر أحد الحلول مع ضرورة اتباع نمط حياة وغذاء صحي على المدى الطويل للمحافظة على الوزن الذي فقده الشخص وعدم اكتسابه مرة أخرى..